



金色的华尔兹

欢快的广场舞

华美老人 太极健身

生龙活虎的华美老人

华美老人舞翩翩

## 华美老协金色庄园社举办感恩节暨圣诞新年联欢会



李大千社长致辞

金秋，是繽紛的季節；金秋，是收穫的季節。踏著飄落的秋葉，穿過涼風的捲簾，我們走進了位於Up-county Recreation Center的華美老協所屬金色莊園社團活動點。

2022年的11月15日上午，這裡舉行了一場感恩節暨聖誕新年聯歡會。一分耕耘一分收穫。今天是該社團各個活動組一年來豐富多彩活動的展示日。

當社長李大千先生宣布聯歡會正式開始後，由指導老師葉有成等帶領的太極拳班首先登場亮相。他們這次為聯歡會上的是“五行健康操”、“三十二式太極劍”，和“二十四式太極拳”。

五行健身操是體操的一種，它的功能在於讓全身所有的部位都得到一定的鍛煉。堅持做操可讓手、腰、腿、臀等容易堆積脂肪的部位得到很好的運動，有效地燃燒部分脂肪，讓老人們對自己的生活更加自信。由於這套健身操的動作相對簡單易學，且帶有趣味性，所以非常適合老年人的健身。

這項在社團裡已具有著十幾年傳統的運動項目，今天又一次展示了他們的成果。隨著背景音樂的響起，成員們整齊地列隊排開。他們跟著老師們從手部運動開始，然後進入頸部與肩部運動，最後是腳部與足部運動。那專注的眼神和收放自如的左右擺動，

盡顯年輕人難以擁有的穩重。

三十二式太極劍則以剛柔並濟為主，表演者們從預備勢、起勢，到收勢，一步接著一步，一環套著一環。無論是併步點劍、跳步平刺，還是反身回劈，這一招一式，一起一落，令人不由地產生聯想：他們做的每一個動作都是一個字，而將每一個字組合起來便成了劍舞這首詩。

由羅平老師等指導的廣場舞班，今年給聯歡會帶來了四隻風格迥然不同的舞蹈：《格桑拉》、《送你一束康乃馨》、《山水情歌》、和《Mojito》。格桑拉在藏語中意為“金露梅”，是一種生長在高山地區極其耐寒的草本植物。它喜愛高原的陽光，也耐得住雪域的山寒；它美麗而不嬌艷，柔弱但不失挺拔。對於進入老年段的群體而言，這支舞蹈帶給我們的境界不正是我們所渴望的嗎？！此樂曲歡快悅耳，很容易令人不由地跟著節奏蹦達起來。

形體舞《送你一束康乃馨》表達的是對母親發自肺腑的愛。“送你一束康乃馨，獻上兒女的一片心。養育之恩天高地厚，辛苦了我的母親。”當人們合著音樂緩緩起舞時，每一個音符、每一個動作彷彿都會讓人體味到母親的氣息，感觸到母愛的存在。廣場舞班的朋友們也不例外，她們雖已都是“歲月無情霜染鬢”，但仍在用心體會著字裡行間所折射出來的深情，想念著曾經被燭光搖醉了的含笑的母親。

《Mojito》是一隻極具爵士風格的舞蹈。舞蹈的動作編排幅度之大、節奏之緊湊，要恰當地掌握動作要領，的確會有一定的難度。但是場上的舞者們無所畏懼，一曲曲韻，頂著一頭華髮，個個都舞得那麼認真投入。是啊，走出家門，走進屬於自己的世界，動起來，舞起來，這就是鑄就又一風景的基石所在。

“什麼是朋友？你心中有我，我心中有你——雖不是常相聚，卻也未曾忘記。”一首由華美首任會長張凌創作、吳兆永朗誦的《朋友》，將聯歡會推向了又一個不同的層面。風雨十七載，作為華美老協元老級的張凌女士，她在這首詩中所陳述的，也正是華美人心中所感觸的。有緣相聚這裡，熱心服務社會，用“生命的光和熱，把溫馨撒滿大地”，讓無限美好的夕陽陪伴著我們快樂前行。

社長李大千就此由衷地表達了他的感慨。他在講話中提到：在過去的一年裡，社團之所以能夠健康實地運作，是與大家的努力分不開的。尤其是那些義工們，為了讓社團的活動多樣化、大眾化，他們在各自的崗位上盡其所能，讓更多的輕鬆愉快融入金色莊園。

接下來兩個活動組以不同風格的表演給我們帶來了同樣的歡樂。樂齡運動組表演的緩和運動收操《一剪梅》，在老師梁少梅的帶領下完成得很是出色。這項運動的最大特點是在舞動肢體的同時，又不失保持身體的平衡。由於此運動具有相對的安全性，所以非常適合腿腳不太方便、且身體活動量不足的長者通過運動來達到健身的目的。成員們隨著音樂的變化輕快地運動著，將包含在“樂”中的快活、安適之意淋漓盡致地舞了出來。而民族舞班的舞蹈《鄱湖漁歌》，則以一襲湖藍色的裙衫、一頂醒目的黃色斗笠和不斷變化的隊形，勾勒出一幅漁家兒女在不同季節划船打魚的歡樂情景。

集體舞是社團又一項頗受歡迎的活動。田納西華士以及恰恰，是他們這次的表演節目。這類注重大眾化、聯歡性以及運動功能的舞蹈，即使是一般沒有所謂的“跳舞細胞”者亦可大跳特跳。它的音樂之輕快，足以使人一曲終了全身舒暢。無論是新知還是舊雨，無論是舞場新手還是老將，當兩隻鐫刻著歲月風霜的手輕握在一起時，每一位舞者就像是在用腳步去夢想，去尋找曾經的擁有和意境，從而呈現出桑榆恰當年的精神面貌和夕陽中一道浪漫的風景……

在邱爾文老師的帶領下，今年才開課的英語班成員及全體會眾演唱的“we wish you a Merry Christmas & Happy New Year”可謂令人耳目一新。朱顏鶴髮，感心動耳，裊裊餘音，猶如林籟泉韻，將今年社團的聯歡會畫上了一個完整的句號。

金秋帶給山川的是絢麗與多彩，金秋賦予老人們的是成熟和坦然。正因為擁有這份成熟與坦然，讓進入金色夕陽裏的老年朋友們也擁有了屬於自己的歡樂與瀟灑。時光流逝，老去的不過是容顏，但它無法改變的是一顆永遠年輕的心，一種努力活出精彩人生的心態。作為華美老協的一部分，金色



致敬，我們的義工團隊！

深受欢迎的老年健身操

宝刀不老

金色莊園 聯歡會

詩朗誦《朋友》

莊園社團在聯歡會中所展現出來的這一風貌，也正是整個華美老協所共同具有的。正可謂桑榆暮景，微霞尚滿天；鵲笑鳩鳴，興會寫華篇。

(美老年協會金色莊園社報導組供稿)

### 荣富地产公司

LONG & FOSTER COMPANIES

LONG & FOSTER REAL ESTATE

CHRISTIE'S INTERNATIONAL REAL ESTATE

## 感恩节快乐！感谢一路有您陪伴

**\$1,050,000** 即将上市

North Potomac/Wootton HS

14400 Sylvan Glade Dr. 全面更新、硬木地板、4卧3.5卫

**\$1,595,000**

Potomac/Churchill HS

2 Stoney Creek Way in Potomac 顶级品质、高档社区、双车库。

签约中

**\$2,288,000**

Potomac/Churchill HS

12705 Greenbriar Road 顶级品质、超大豪华之家。

签约中

**\$873,800**

N. Potomac/Quince Orchard HS

12401 Rousseau Terrace. 环境优美、宽敞明亮、理想之家。

已售

**\$1,138,000**

Rockville/Richard Mont HS

408 Misty/Knoll Drive. 高档社区、环境优美、生活便利。

已售

**\$1,195,000**

North Potomac/Wootton HS

14220 Quince Orchard Rd. 环境优雅、空间大、装修完美。

已售

售价: **\$800,000** 原价: \$748,000

N. Potomac/Wootton HS

11301 Freas Drive. 宽敞明亮、美丽温馨之家。

已售

**\$995,000**

N. Potomac/Wootton HS

6 Snapdragon Court N. Potomac 风景优美、环境宜人、理想之家。

已售

售价: **\$1,240,000** 原价: \$1,195,000

Potomac/Churchill HS

9421 Reach Road (Potomac) 美轮美奂、豪华之家。

已售

**\$1,435,000**

Potomac/Churchill HS

1608 Great Falls St. McLean VA 22101 6卧、5.5卫、完美装修、顶级理想豪华之家。

已售

售价: **\$1,850,000** 原价: \$1,799,000

Potomac/Churchill HS

10724 Stapleford Hall Dr. 环形车道、设有室外游泳池、全新摩登厨房美轮美奂

已售

Michelle Yu Real Estate @ gmail.com www.MichelleYuRealEstate.com

余青蕙 Michelle Yu

全美业绩 Top 1% 双硕士，专业有心 前蒙郡家长会会长 教育学区房讯专家

240-888-5076 专线 301-469-4700 (O)